

DESRIPTIF DES TEP & SÉLECTIONS

BPJEPS Multi-Activités
Physiques ou Sportives
pour Tous



Les Tests d'Exigences Préalables du BPJEPS MAPST

Les **Tests d'Exigences Préalables** sont des épreuves permettant de valider des minimums requis pour se présenter en sélection. Ce sont des épreuves nationales et identiques à tous les organismes de formation. Les candidat.e.s peuvent passer les TEP dans n'importe quel organisme de formation. Si le.la candidat.e ne valide pas les TEP, il.elle ne pourra pas se présenter en sélection.

Pour le BPJEPS MAPST, les TEP se décomposent en 2 parties :

- Le test navette "Luc Léger"
- Le parcours de motricité

Vous trouverez à la suite de ce dossier, tous les éléments descriptifs pour ces épreuves.

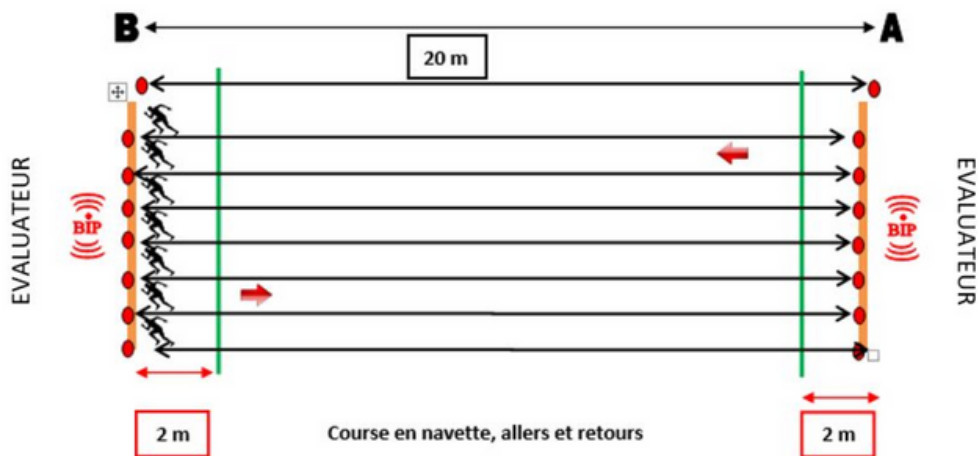
Note importante: si vous aviez déjà validé les épreuves de TEP de l'ancien BPJEPS Activités Physiques pour Tous (APT) et version 4 UC (code RNCP 37191), vous obtiendrez les épreuves de TEP du nouveau BPJEPS MAPST par équivalence. Vous n'aurez donc pas à passer ces épreuves avant les sélections.

Vous n'avez pas besoin d'obtenir de justificatif de validation de vos épreuves de TEP de l'ancien BPJEPS APT. Si vous êtes concerné.e par cette situation, prévenez-nous lors de votre inscription, nous vérifierons nous-mêmes la validité de vos précédentes épreuves.

LE TEST NAVETTE “LUC LÉGER”

Le test navette « Luc Léger » est un test progressif qui consiste à courir entre deux lignes, séparées de vingt mètres, selon le rythme indiqué par les signaux de la bande sonore. Il vise à calculer la vitesse maximale aérobie ainsi qu'à estimer la consommation maximale d'oxygène (VO2Max) d'une personne.

Le principe du test de Luc Léger est plutôt simple puisqu'il s'agit, dans le cadre d'une course continue, de travailler son endurance tout en augmentant sa vitesse de course de 0.5km/h toutes les minutes. Il est donc nécessaire d'être extrêmement régulier dans ses entraînements pour pouvoir espérer progresser en cardio-training rapidement.



Le palier à atteindre dépend de l'âge du/de la candidat.e:

	Femmes	Hommes
Candidat.e.s de moins de 40 ans	Palier 6 réalisé (entendre l'annonce du palier 7)	Palier 8 réalisé (entendre l'annonce du palier 9)
Candidat.e.s de 40 à 50 ans	Palier 5 réalisé (entendre l'annonce du palier 6)	Palier 7 réalisé (entendre l'annonce du palier 8)
Candidat.e.s de 51 ans et plus	Palier 4 réalisé (entendre l'annonce du palier 5)	Palier 5 réalisé (entendre l'annonce du palier 6)

Cette vidéo vous propose les détails du test Luc Léger : [cliquez-ici](#)

Afin de vous préparer au mieux, voici également :

- La bande son du test que vous pouvez télécharger : [cliquez-ici](#)

- Les conseils que nous vous donnons pour améliorer vos performances : [cliquez-ici](#)

LE PARCOURS D'HABILETÉ MOTRICE

Ce test consiste en l'enchaînement de **22 ateliers**, dans un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à :

Pour les candidat.e.s de **moins de 40 ans** :

- Un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à **1'46" pour les hommes**
- Un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à **2'06" pour les femmes**

Pour les candidat.e.s **entre 40 et 50 ans** :

- Un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à **1'51" pour les hommes**
- Un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à **2'11" pour les femmes**

Pour les candidat.e.s de **51 ans et plus** :

- Un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à **1'56" pour les hommes**
- Un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à **2'16" pour les femmes**

Toute erreur dans le parcours entraîne **5 secondes de pénalité** (conformément aux pénalités décrites pour chaque atelier). Le parcours se déroule sans interruption entre les ateliers.

LES ATELIERS

Atelier 1 : Course à pied sur 8m

A partir d'un départ commandé, la.le candidat.e doit courir sur une distance de 8 mètres, du point « a » au point « b »

Atelier 2 : Franchissement de la 1ère haie

La.le candidat.e doit franchir la première haie d'une hauteur de 0,76 mètres pour les hommes et 0,56 mètres pour les femmes.

Pénalités prévues : Une pénalité est attribuée pour le renversement de la haie et une pour la chute de la latte au passage de la haie.

Atelier 3 : Course à pied sur 6m

La.le candidat.e doit courir sur une distance de 6 mètres, du point « c » au point « d ».

Atelier 4 : Passage de rivière (zone matérialisée par 2 lignes)

Le.la candidat.e doit franchir un passage de rivière, matérialisé par 2 lignes tracées au sol espacées de 2 mètres pour les hommes et de 1,80 mètre pour les femmes.

Pénalité prévue : Une pénalité sera attribuée en cas d'appui constaté sur une des lignes ou dans l'espace délimité par les 2 lignes.

Atelier 5 : Course de vitesse sur 6 m

La.le candidat.e doit courir sur une distance de 6 mètres, du point « e » au point « f ».

Atelier 6 : Franchissement de la 2ème haie

La.le candidat.e doit franchir la deuxième haie d'une hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et de 0,56 mètre pour les femmes.

Pénalités prévues : Une pénalité est attribuée pour le renversement de la haie.

Une pénalité est attribuée pour la chute de la latte au passage de la haie.

Atelier 7 : Course de vitesse sur 13 mètres

La.le candidat.e doit courir sur une distance de 13 mètres, du point « g » au point « h ».

Atelier 8 : Contournement du plot A

La.le candidat.e doit contourner le plot « A » par la droite.

Atelier 9 : Course de vitesse sur 5 mètres

La.le candidat.e doit courir sur une distance de 5 mètres, du point « h » au point « i ».

Atelier 10 : Lancer de balles

La.le candidat.e doit être capable de lancer 1 balle dans chaque cerceau de 70 centimètres de diamètre, posé au sol, en allant du plus proche au plus éloigné. Le lancer est également validé lorsque la balle touche le bord du cerceau. La.le candidat.e dispose en tout de 6 balles. Le nombre de tentatives est limité à deux balles par cerceau. Les distances de lancer sont mesurées entre le centre de chaque cerceau et la zone de lancer derrière laquelle, la.le candidat.e doit se trouver, soit :

- **Pour les hommes** : le centre du premier cerceau est situé à 5 mètres, le deuxième à 6 mètres et le troisième à 7 mètres de la zone de lancer.

- **Pour les femmes** : le centre du premier cerceau est situé à 4 mètres, le deuxième à 5 mètres et le troisième à 6 mètres à partir de la ligne tracée au sol de la zone de lancer.

Pénalité prévue : Une pénalité est attribuée par cible manquée (2 balles possibles pour chaque cible).

Atelier 11 : Course de vitesse sur 10 mètres

La.le candidat.e doit courir sur une distance de 10 mètres, du point « i » au point « j ».

Atelier 12 : Contourner le plot B

La.le candidat.e doit contourner le plot « B » par la droite, placé à 10 mètres de la zone de lancer de balles.

Atelier 13 : Course de vitesse sur 5 m

La.le candidat.e doit courir sur une distance de 5 mètres, du point « k » au point « l ».

Atelier 14 : Slalom en dribble à la main (ballon de basket)

La.le candidat.e doit prendre le ballon de basket posé dans un cerceau et partir en dribblant d'une seule main (changements de main autorisés) pour effectuer un slalom entre les 7 plots dont les 4 premiers sont disposés en croix (distance entre les plots 1,50 m : voir schéma). Les plots doivent être contournés alternativement par la gauche et par la droite. La.le candidat.e doit franchir un élastique tendu à 40 cm du sol (et placé à 1,50m du dernier plot) sans le toucher, le ballon passant au-dessus de l'élastique. Il/elle doit ensuite immobiliser le ballon avec les mains au sol à l'intérieur d'un cerceau placé au sol à 1,50m de l'élastique. Le ballon ne doit pas être porté, le corps du candidat doit contourner les plots.

Pénalités prévues :

Une pénalité est attribuée par plot non-contourné, avec le ballon.

Une pénalité est attribuée par plot non-contourné avec le corps.

Une pénalité est attribuée si l'élastique est touché lors de son franchissement.

Une pénalité est attribuée si l'élastique est franchi balle tenue.

Une pénalité est attribuée si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau.

Une pénalité est attribuée si le ballon est porté lors de cette épreuve.



Atelier 15 : Slalom en dribble au pied (ballon de football)

La.le candidat.e doit prendre un ballon de football avec les pieds, posé à l'intérieur d'un cerceau, et franchir l'élastique sans le toucher en faisant passer le ballon sous l'élastique. Il/elle doit effectuer le slalom en sens inverse en contournant les plots alternativement par la droite et par la gauche, en dribblant au pied jusqu'au cerceau (m) et immobiliser la balle dans le cerceau avec le pied. Le corps du candidat.e ainsi que le ballon doivent contourner tous les plots.

Pénalités prévues :

Une pénalité est attribuée par plot non-contourné avec le ballon.

Une pénalité est attribuée si l'élastique est touché lors de son franchissement.

Une pénalité est attribuée si le ballon est touché avec la main pendant les dribbles.

Une pénalité est attribuée si le ballon est immobilisé avec la (les) main(s) dans le cerceau.

Une pénalité est attribuée si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau.

Atelier 16 : Course sur 5 mètres

La.le candidat.e doit courir sur une distance de 5 mètres, du point « m » au point « j ».

Atelier 17 : Contourner le plot B

La.le candidat.e doit contourner le plot « B » par la droite, placé à 10 mètres de la zone de lancer de balle.

Atelier 18 : Course sur 2 mètres

La.le candidat.e doit courir sur une distance de 2 mètres, du point « k » au point « n ».

Atelier 19 : Passage en équilibre sur poutre basse

La.le candidat.e doit marcher sur une poutre posée au sol, de 4 mètres de long. La.le candidat.e doit traverser la poutre d'une extrémité à l'autre. En cas de chute, la.le candidat.e devra recommencer l'atelier au début de la poutre.

Atelier 20 : Roulade avant

De l'extrémité de la poutre, La.le candidat.e doit réaliser une roulade avant sur un tapis placé à une distance de 0,80 m de la poutre.

Pénalités prévues : Une pénalité est attribuée si la roulade est effectuée de travers ou sortie sur le côté du tapis.

Atelier 21 : Lancer de médecine-balls

La.le candidat.e doit lancer successivement trois médecine-balls, (2 kg pour les femmes et 3 kg pour les hommes) au-delà d'une ligne située à 5 mètres du point « p » (lancer à deux mains départ poitrine). La.le candidat.e étant situé derrière la zone de lancer.

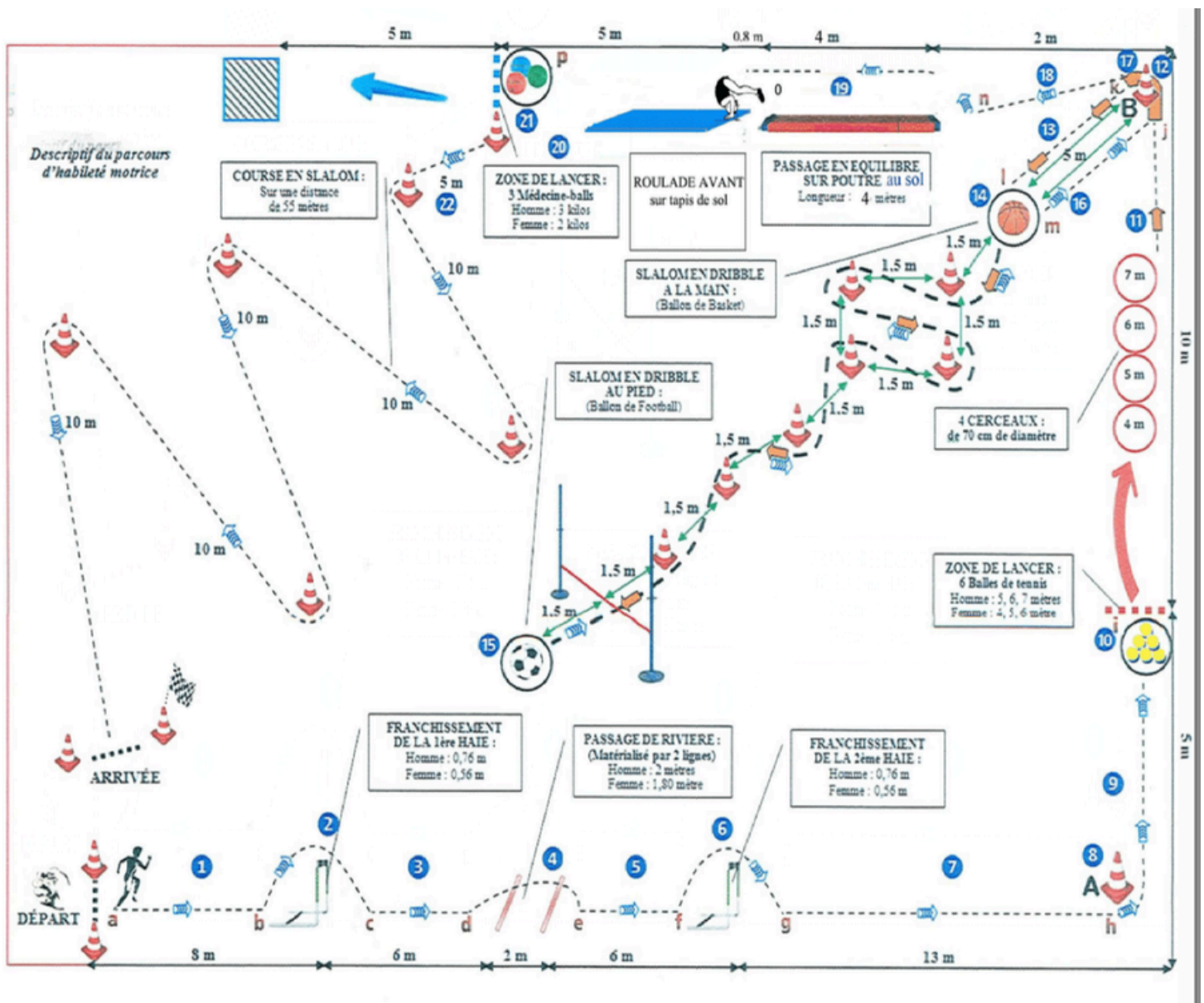
Pénalités prévues :

Une pénalité est attribuée lorsque la.le candidat.e a mordu ou a franchi la zone de lancer.

Une pénalité est attribuée pour chaque médecine-ball ne franchissant pas la ligne située à 5 mètres de la zone de lancer.

Atelier 22 : Course en slalom sur 55 m

La.le candidat.e doit courir en slalom en contournant 5 plots alternativement par la droite et la gauche, sur une distance totale de 55 mètres jusqu'à la ligne d'arrivée.



Les épreuves de sélection du BPJEPS MAPST

Ces épreuves sont spécifiques à chaque organisme de formation. Elles se font de manière conforme au dossier d'habilitation validé par la DRAJES Bretagne. Seul.e.s les candidat.e.s ayant validé les épreuves de TEP pourront se présenter aux épreuves de sélections.



Pratique sportive collective
1h



Entretien de motivation
20min



Epreuve écrite
2h
Réflexion sur un sujet ayant trait au
métier d'éducateur.trice sportif.ve

Vous avez besoin d'aide pour vous préparer aux épreuves de TEP?

Nos stagiaires vous accompagnent!

Des séances d'entraînement et de coaching sont proposées par nos stagiaires certains vendredis des mois de mars et avril, à IBSA Formation. N'hésitez pas à vous y inscrire!

Pour plus d'informations, [cliquez-ici](#)

